

Die wichtigsten Nummern für Menschen in Krisensituationen

Kurzübersicht

1. Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (0800 - 0116016)
2. Weißer Ring (116 006)
3. Hilfetelefon Sexueller Missbrauch (0800 - 2255530)
4. Anlaufstelle für Betroffene organisierter sexualisierter & ritueller Gewalt (0800 - 30 50 750)
5. Frauenhäuser:
 - Finsterwalde (03531 – 703678)
 - Lauchhammer (03574 – 2693) und (0160 - 4051559)
 - Spremberg (03574 - 2693)
 - Cottbus (0355 – 712150) und (0157 - 71902136)
6. Medizinische Soforthilfe und vertrauliche Spurensicherung (0355-460)

7. Hilfetelefon für Schwangere in Not (0800 - 40 40 020)
8. Elterntelefon (0800 – 111 0 550)
9. Müttertelefon (0800 – 3332111)
10. Online-Beratung für Eltern (www.eltern.bke-beratung.de)
11. Nummer gegen Kummer für Eltern (0800 - 111 0 550)

12. Nummer gegen Kummer für Kinder (0800 - 111 0 333)
13. Online-Beratung für Jugendliche (www.jugend-bke-beratung.de)
14. Hilfetelefon Sexueller Missbrauch (0800 - 22 55 530)

15. Kindernetzwerk -für chronisch kranke & behinderte Kinder- (06021 – 12030)
16. Pausetaste -Projekt für junge Pflegende- (116 111)

17. Infotelefon der Deutschen Depressionshilfe (0800 - 33 44 533)
18. Hotline des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen (0800 - 777 22 44)

19. App „Krisenkompass“ zur Suizidprävention
20. App IfightDepression

21. Pflegendetelefon (030 20 179 131)
22. Sorgentelefon bezüglich Sterben, Tod und Trauer (0800 – 589 21 25)

23. Schulden-Hilfetelefon (0800 – 6 89 68 96)

24. Infotelefon Essstörungen (0221 - 89 20 31)

25. Anonyme Alkoholiker (08731 - 32573 12)
26. Blaues Kreuz (0202 - 62003-0)
27. Infotelefon Suchtvorbeugung (0221 – 89 20 31)
28. Infotelefon Glückspielsucht (0800 – 137 27)

29. Telefonseelsorge
 - Christlicher Träger (116 123)
 - Muslimischer Träger (030 - 44 35 09 821)
 - Jüdischer Träger (069 - 94 43 71-63)



Gemeinsam und solidarisch
gegen Corona!